



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

大豆ミートカレー

スパイスの風味が豊かな本格カレー



材料（4人分）

	大豆のお肉（挽肉）	・・・60g
	サラダ油	・・・小さじ1
A	玉葱みじん	・・・中1個（80g）
	おろしにんにく	・・・少々
	おろし生姜	・・・少々
B	カレー粉	・・・お好みで
	クミン	・・・お好みで
	パクチー	・・・お好みで
C	水	・・・320ml
	トマトピューレ	・・・大さじ4
	市販のカレールウ	・・・約50g
	調整豆乳	・・・120ml

管理栄養士の オススメPoint

Point1

肉に比べて低カロリー・低脂質。
高たんぱくで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富。

Point2

豆乳入りで口当たりまろやか。

（トッピング）	・・・60g
赤ピーマン（乱切り）	・・・1 個
茄子（乱切り）	・・・1 本
南瓜（薄切り）	・・・1/4個

作り方

- 1.大豆のお肉は湯でもどす
- 2.鍋でサラダ油を熱し、Aを加え、きつね色になるまで炒める
- 3.Bをお好みで加えて香りが出たら、Cと1.を入れて煮込む
- 4.カレールウを入れて少し煮込み、最後に豆乳を入れる
- 5.トッピングの野菜は焼く、又は茹でる、又は電子レンジで温めるなど、お好みの調理方法で温める（病院食では素揚げをしています）
- 6.ご飯とカレー、トッピングの野菜を盛り付けて完成

1人分

147
kcal

食塩相当量：1.4g